LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"

Liceo Classico e Liceo delle Scienze Umane ***Liceo Scientifico e Liceo Linguistico***

P.le B. Gigli, 2 – Tel. 071 98 10 49 - fax 071 75 72 808 Via A. Moro, 23 - Tel. 071 75 74 204 - fax 071 75 74 308

62019 – RECANATI (MC)

PROGRAMMA FINALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2017/2018
CLASSE 1 sez. P

ELEMENTI TECNICI :

- esercizi di base (corsa a ritmo vario e variabile, andature atletiche e non , oscillazioni, flessioni, saltelli, balzi, slanci, esercizi a corpo libero e a carico naturale ,….);
- ginnastica applicativa in varie combinazioni piccole e grandi anche in ambiente naturale (esercizi individuali, a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di coordinazione dinamica, segmentaria ed intersegmentaria, giochi di velocità e reazione motoria, esercizi di destrezza, di flessibilità e mobilità articolare, prove di libera ideazione, esercizi di tonificazione generale e specifica, esercizi di educazione posturale a corpo libero e con attrezzi, allungamento muscolare. Percorsi e circuiti di abilità motoria.
- Jumpstyle : combinazione di passi e realizzazione di un flash mob

USO DI ATTREZZI :

- esercizi propedeutici, specifici, di riporto e ludici con uso di funicella
- combinazione di esercizi alla spalliera

DISCIPLINE SPORTIVE

PALLAVOLO :

- tecnica dei fondamentali in varia forma e combinazione (palleggio di controllo, avanti e indietro, di passaggio e di alzata, bagher di difesa e di attacco, schiacciata, muro, battuta);
- elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole ed arbitraggio .

ATLETICA LEGGERA:

- corsa di resistenza e veloce ;

.

BASKET :

° Tecnica dei fondamentali, lanci e tiri.

ELEMENTI DI TEORIA :

- lavori di gruppo su uno sport a scelta dell'alunno.

Recanati,lì 04/06/2018

La docente
Prof.ssa Loriana Ottavianelli

Indirizzo sito: www.liceorecanati.it - e mail: mcpc09000r@istruzione.it - sede@liceorecanati.it
pec: mcpc09000r@pec.istruzione.it - sede@pec.liceorecanati.it
C.F. 82001110434 - codice meccanografico MCPC09000R - Codice Univoco per fatturaPA: UF1W1N